

# Riksförbundet **HjärtLung** Ljungby

Nummer 1. 2026

Rune B. Johanssons gata 3. 341 43 Ljungby

Telefonnummer 0372 - 13300



Bild från vandring i samhället Bolmen.

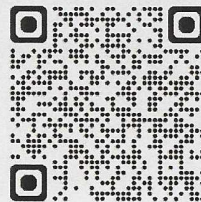
**Avsändare/Utgivare: HjärtLung i Ljungby**

**Rune B Johanssons gata 3**

**341 43 LJUNGBY Telefon: 0372-13300**

**[www.hjart-lung.se/ljungby](http://www.hjart-lung.se/ljungby)**

**Minneskonto. Bg. 5315-9091 Swish. 1231433747**



Besök vår hemsida med hjälp av  
denna QR-kod

## Veckoaktiviteter hösten 2026

Vecka 38 startar de flesta friskvårdsaktiviteterna

### Måndagar

- 9.00. Cykling. Samling Equmeniakyrkan. 29/6, 27/7, 31/8 och 28/9.
- 9.00 och 10.00. Motionsgymnastik. Tränalokalen.
- 11.00. Lättgympa, sittgympa. Tränalokalen
- 13.30. Stick, virk och prat. Föreningslokalen. Udda v. start v. 39.

### Tisdagar

- 8.15 – 9.00 Vattengympa
- 9.30 – 10.15 Vattengympa
- 11.00. Bowling. Start vecka 36
- 14.30. Kortspel. Föreningslokalen.

10.00 – 12.00. Expeditionen öppen

### Onsdagar

- 10.00 Boule. Berghem. Hela året, vintern inne, sommaren ute.
- 11.15 – 12.00 Vattengympa
- 15.45 – 16.30 Vattengympa

### Torsdagar

- 9.00 Långpromenad. Samling vid biblioteket. Start torsdagen den 13 aug.
- 9.30 – 10.15 Vattengympa
- 14.00 – 15.30 Linedance. Tränalokalen.
- 16.30 – 17.15 Vattengympa

14.00 – 16.00 Expeditionen öppen

### Fredagar

Lunch. 14/8, 11/9, 9/10 och 13/11

Sommartid har vi också Bangolf tisdagar kl. 17.00

Tider till HLR utbildning kommer senare i höst.

Anmälan till

**Vattengymnastiken!**

From. tisdagen den 8 /9 till exp.

kl. 10.00 – 12.00. Kom till exp. eller  
ring 0372- 13300.

**Du får inte vara skickebud!**

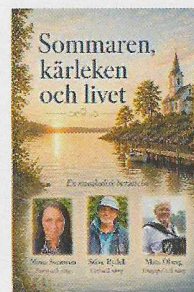
**Samarbete mellan HjärtLung  
och SPF när det gäller  
promenaderna och cyklingen.**

**Välkomna!**

## Höstens program 2026

**Månad**            **Datum**            **Aktivitet**

**Augusti**            **25 Tisdag. Bolmsö, Sjöviken**  
**Kl. 14.00.** Sölve Rydell, Mats Öberg och  
Mona Svensson



**September**    **25 Fredag. Equmeniakyrkan**  
**Kl.14.00.** Mats & Connys. Musik från  
50,60 & 70 talet samt härliga historier.



**Oktober**            **27. Tisdag. Equmeniakyrkan**  
**Kl.14.00.** The Heather Village Band.  
Svenska och amerikanska landsortssånger.



**November**        **25. Onsdag. Equmeniakyrkan**  
**Kl.14.00.** Viveca Ritsinger.  
Nya rön inom hjärtekärlforskning.  
**30. Måndag. Ryssby gymnasium**  
**Kl.12.00.** Julbord.



**December**        **3. Torsdag. Ryssby gymnasium.**  
**Kl.18.00.** Julbord.

### Anmälan till julborden

from. 3 nov tom. 12 nov. till  
expeditionen.

Tisdagar 10.00 – 12.00. eller  
torsdagar 14.00 – 16.00.

Telefonnummer 0372 - 13300



**Styrelsen i Riksförbundet HjärtLung Ljungby 2026.**

Stående från vänster Ronny Gustafsson, Margaretha Knutsson, Camilla Hallberg, Birgitta Örngren, Ewa La Fleur Erikson, Bernt Gudmundsson. Sittande från vänster Åsa Prytz, Lena Fransson, Bengt Johansson, Lisbeth Petersson. Lilla bilden, Maiken Gustafsson.

**Information från styrelsen:** Riksförbundet HjärtLung Ljungby betalar ett valfritt besök per år på Ljungbergmuseet för sina medlemmar. På salong Sawadeekha får du som medlem 10% på alla behandlingar. Vi har medlemskap i Riksteatern Ljungby, vilket gör att du som medlem i Riksförbundet HjärtLung Ljungby har Scenpass till alla Riksteaterns föreställningar som ordnas av Riksteatern Ljungby.

Motionsgympa, vattengympa, sittgympa, promenad, cykling och HLR är gratis för medlemmarna i Riksförbundet HjärtLung Ljungby.

Vi ber er vänligen att vid våra medlemsmöten och aktiviteter vara restriktiva med alla typer av dofter, eftersom detta kan orsaka problem för personer med allergi och lungsjukdom. Ingen rökning på våra aktiviteter.

**OBS!** Anmälan till resor är bindande. Följande gäller vid sjukdom, återbud till resor eller andra sammankomster med anmälan. Återbetalning gäller endast om det finns reserver. Så vid förhinder ta alltid kontakt med exp. Betalning för avsedd aktivitet göres direkt vid bokning. Betalning kan göras antingen kontant på expeditionen, genom Swish eller via bankgiro. **OBS!** Viktigt att avsändarens namn står på bankgiroblanketten eller när du swishar. Glöm inte att skriva vilken aktivitet det gäller.

Vi ber er om möjligt att ta med jämna pengar till månadsmötet 50:- Det kostar 50 kronor antingen du fikar eller inte. **OBS! Alltid anmälan till våra månadsmöten om du vill fika.**

**Redaktion:**

Agneta Json Granemalm

Ansvarig utgivare: Agneta Json Granemalm  
agneta@granemalm.se

Telefon: 0705381039

Gå in på vår hemsida antingen via datorn eller med QR-koden. Där kan du läsa om månadsmöten och allt annat som skett/sker i föreningen.



I samarbete med

**gibon**

